

## Esimerkki ADHD-liiton Tunteella-kurssin ohjelmasta

KLO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	
8.00-8.30		Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen	Aamiainen	
8.30-9.00						
9.00-9.30		Päivänavaus	Päivänavaus	Päivänavaus	Päivänavaus	
9.30-10.00		Adhd, hoito ja kuntoutus (lääkärin luento)	Arki toimimaan	Vuorovaikutus ja tunteet	Omat voimavarat	
10.00-10.30						
10.30-11.00						
11.00-11.30						
11.30-12.00		Porinaa		Lounas	Huoneen luovutus	
12.00-12.30		Lounas	Lounas		Lounas	
12.30-13.00				Päivän teema & kahvit		
13.00-13.30	Majoittuminen	Parisuhde & kahvit	Arki toimimaan & kahvit		Kurssin päätös & kahvit	
13.30-14.00						
14.00-14.30	Tervetulokahvit, kurssin aloitus, tunnelmat ja tutustuminen			Vapaata	Vapaata/palauttekeskustelut	Hyvää kotimatkaa!
14.30-15.00						
15.00-15.30						
15.30-16.00	Vapaata	Vapaata	Vapaata	Vapaata		
16.00-16.30						
16.30-17.00	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen		
17.00-17.30						
17.30-18.00						
18.00-18.30	Tutustuminen jatkuu	Vapaata	Kokemuspuheenvuoro	Vahvuutemme & iltapala		
18.30-19.00						
19.00-19.30						
19.30-20.00						
20.00-20.30	Iltapala	Iltapala	Iltapala			